

PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM OLAHRAGA SENAM

PENDAHULUAN

Olahraga senam adalah suatu hal yang luar biasa, semua komponen fisik di mana atlet-atlet mengembangkan kekuatan, lemah gemulai, daya tahan, dan ketekunan. Hampir siapa pun yang sudah melatih, melatih atau serius mengamati olahraga senam akan setuju bahwa keterampilan-keterampilan psikologis dapat memainkan suatu peran yang penting di dalam sukses pada olahraga senam, dan memberikan satu tepi yang ditambahkan. Bab ini memusat di psikologi dari olahraga senam, tetapi sebelum menguji faktor kejiwaan, itu adalah berguna bagi garis besar beberapa pengetahuan umum sekitar olahraga.

DASAR-DASAR OLAHRAGA SENAM

Dalam senam wanita terdiri atas empat alat: kuda lompat, palang sejajar bertingkat, balok keseimbangan dan lantai. Dalam senam pria terdiri atas enam alat: lantai, palang sejajar, palang tunggal, kuda pelana, gelang-gelang dan kuda lompat. Ketika pesenam bertanding di semua alat akan bersaing dengan semua peserta yang lain. Ketika pesenam melaksanakan penampilan yang rutin di suatu alat, kinerja mereka dievaluasi oleh wasit. Masing-masing wasit bertugas menilai dari 0,00 sampai 10,00, dengan 10,00 menjadi kinerja yang sempurna, dan lalu wasit merata-ratakan nilai. Masing-masing rutinitas diberikan suatu nilai awal, yang diberi nilai paling tinggi menurut tingkat kesukaran dari rutinitas, dan banyak gerakan lebih rendah dari nilai 10,00. Setiap pesenam mencita-citakan meraih nilai sempurna 10,00. tetapi hanya beberapa pesenam terbaik dunia pernah mencapai nilai sempurna itu.

Untuk anak-anak wanita. pelatihan biasanya mulai dari suatu usia yang muda, sering kali pada usia 5 tahun. Beberapa pesenam berlatih hanya untuk kesenangan dan yang lainnya berlatih untuk kompetisi. Masing-masing negara mempunyai sistem sendiri dalam melatih dari tingkatan pemula hingga tingkatan olimpiade. Karena anak-anak perempuan menjangkau puncak olahraga senam mereka pada suatu usia yang muda, persiapan dan pelatihan yang intensive pada awal tahun menjadi penting jika seorang senam untuk mencapai sasarannya. Jika pesenam memilih untuk menjadi atlet yang serius dan mempersembahkan dirinya kepada olahraga, di usia dari 12 atau 13, dia bisa berlatih 20 sampai 30 jam per minggu di dalam gymnasium. Seorang pesenam yang mengikuti untuk Olimpiade dapat berlatih sampai dengan 40 jam satu minggu. Dengan intensitas latihan ini, kebanyakan dari kegiatan-kegiatan kemasyarakatannya akan mungkin memusat di olahraga dan kawan seregunya, dan dia mungkin telah menyerah aktivitas lain hanya untuk berlatih.

Untuk anak-anak lelaki, jenis yang sama dari lingkungan latihan yang intensive meskipun mulai dari suatu usia sedikit lebih tua. Agar berhasil, anak-anak lelaki memerlukan kekuatan fisik secara umum, jangan mengembangkannya sampai mereka menjangkau masa remaja. Anak-anak lelaki junior yang bagus, dapat bisa berlatih 20 jam satu minggu pada usia 14 tahun. Di perguruan tinggi ketika banyak pesenam pria hanyalah mencapai tingkatan latihan untuk kejuaraan internasional dan olimpiade dan antar perguruan tinggi. Mereka semua bekerja untuk suatu regu yang sukses, tetapi sebagian orang juga harus berfokus kepada sasaran mereka pribadi. Dalam lingkungan yang sesuai seorang pesenam itu dapat memenuhi kedua sasaran tanpa adanya pengorbanan. Mereka juga boleh merasakan tekanan-tekanan dari dua musim kompetitif. Mereka bersaing dengan alumni dan adalah juga mengambil bagian di dalam kejuaraan nasional atau internasional tambahan di luar musim kejuaraan antar perguruan tinggi.

Beberapa pesenam sudah mencapai olimpiade atau bercita-cita atlet kelas dunia bahkan ketika pergi dari rumah untuk berlatih untuk menjadi pesenam tingkat tinggi dengan pelatih yang terkenal dengan harapan untuk mencapai sasaran mereka. Orang tua dan keluarga sering kali

menjadi korban untuk membiayai pelatihan ini dengan tempat berlatih yang terbaik. Pesenam lain boleh berlatih dengan sungguh-sungguh, tetapi mampu tinggal dekat dengan rumahnya. Bahkan tempat berlatih dekat dengan rumah dapat memerlukan pengorbanan dari keluarga, seperti biaya-biaya pelatihan, mengemudi ke gymnasium dan menyerahkan aktivitas keluarga (Cogan & Vidmar, 2000).

Beberapa pesenam boleh bersaing di dalam perguruan tinggi. Banyak regu perguruan tinggi merekrut mantan pemain olimpiade atau atlet-atlet kelas dunia, tetapi lebih sedikit pesenam yang direkrut oleh universitas dan sukses merebut kejuaraan tahunan antar perguruan tinggi. Bahkan membuat suatu regu perguruan tinggi, bagaimanapun, menjadi semakin dan lebih kompetitif.

Ketika pesenam pertama mulai berkompetisi, mereka biasanya berlatih di suatu lingkungan regu dengan keterampilan yang berbeda dan berlatih bersama-sama untuk berkompetisi. Tidak seperti olahraga-olahraga seperti bola basket atau sepakbola, pesenam tidak diperlukan untuk persesuaian untuk mencapai suatu sasaran dari regu. Satu kinerja atlet tidak mempengaruhi nilai dari regu. Meskipun atmosfer pelatihan beregu, olahraga senam secara umum adalah olahraga perorangan di mana pesenam bersaing secara individu. Meski ada beberapa kompetisi-kompetisi regu yang terpilih, seperti final beregu olimpiade. Lingkungan jenis ini dapat menciptakan kompetisi antara kawan seregu, tetapi berlatih tiga sampai enam jam atau lebih dalam sehari di dalam gymnasium memerlukan kawan seregu untuk mendapat dukungan satu sama lain, dan sering juga mengakibatkan para teman yang kekal.

Suatu fokus regu adalah terutama yang penting jika pesenam merencanakan untuk bersaing di dalam perguruan tinggi. Di tingkatan perguruan tinggi, yang penting adalah prestasi dari regu. Meskipun prestasi individu tetapa ada, prestasi-prestasi ini bersifat sekunder bagi regu mereka. Sebagai tambahan, karena hanya ada enam pesenam di masing-masing alat, tidak semua pesenam itu dapat bertanding di setiap alat. Beberapa anggota regu hanya mengkhususkan pada dua atau tiga alat atau tidak sama sekali. Pesenam sering kali mengalami perasaan campur aduk ketika menghendaki apa yang terbaik untuk regunya, tetapi juga ingin mencapai sasaran mereka sendiri secara pribadi. Pelatih menekankan dukungan dari regu dan mendorong pesenam untuk "lakukan apa yang terbaik untuk regu" dibanding bekerja keras hanya untuk sasaran pribadi. Pesenam sering kali mempunyai kesukaran menyesuaikan sikap-sikap mereka untuk menerima regu ini karena selama ini sebagai atlet perorangan. Perubahan-perubahan di dalam prosedur-prosedur kompetisi dan berfokus kepada regu itu dapat berperan untuk kurangnya keterpaduan di dalam lingkungan. Jika pesenam mulai pelatihan dengan "sikap regu" dari awal di dalam karier-karier mereka, transisi itu pada perguruan tinggi dapat dibuat lebih dengan lembut (Cogan & Vidmar, 2000).

Meski konsultan-konsultan psikologi olahraga boleh bekerja pada ketrampilan-ketrampilan mental lebih kepada perorangan dari pesenam, intervensi-intervensi pembentukan regu diperlukan di dalam gelanggang olahraga senam. Konsultan-konsultan psikologi olahraga dapat mendorong atlet-atlet untuk mengembangkan suatu atmosfer yang berorientasi pada regu, dan untuk sangat ramah di dalam menerima mereka sendiri dan prestasi-prestasi kawan seregu seperti juga kekecewaan-kekecewaan.

Lingkungan olahraga senam membentuk bagaimana pesenam belajar dan mengatasi tantangan-tantangan. Pemahaman dari lingkungan membiarkan suatu konsultan psikologi olahraga untuk lebih baik menghargai kemampuan-kemampuan mental yang penting bagi pelatihan dan persaingan di dalam olahraga senam. Bagian yang berikutnya menguraikan secara singkat isu-isu psikologis yang dihadapi oleh pesenam.

ISU-ISU PSIKOLOGIS UMUM YANG DIHADAPI OLEH PESENAM

Banyak para pesenam dan konsultan-konsultan psikologi olahraga percaya bahwa olahraga senam adalah salah satu olahraga dari semua olahraga yang memerlukan mental. Tidak terhitung isu-isu psikologis dalam olahraga senam yang dihadapi sehari-hari yang dapat menghalangi pelatihan. Bagian yang berikut akan penting tentang beberapa isu yang utama termasuk kecemasan, rendahnya percaya diri, fokus, pemikiran hal negatif, ketakutan, makan kekacauan-kekacauan, isu-isu klinis dan keterlibatan berkenaan dengan orangtua. Itu bermanfaat buat pesenam untuk mulai mempelajari keterampilan-keterampilan untuk mengatasi isu-isu ini pada usia yang muda sama seperti mereka akan belajar keterampilan secara fisik, dan konsultan-konsultan psikologi olahraga dapat menolong di dalam memperkenalkan topik-topik ini sehingga mereka menjadi suatu patokan dari pelatihan. Sebagai tambahan, bab ini akan membahas tentang kebiasaan dari makan karena begitu banyak pesenam berjuang keras untuk mengatasi makan dan tubuh bagus dan oleh karena akan berpotensi sebagai ancaman dari isu-isu itu.

KECEMASAN

Kecemasan dapat dialami oleh atlet-atlet di dalam setiap olahraga, dan olahraga senam tidak ada perkecualian. Sebenarnya, kecemasan adalah suatu keluhan dari pesenam muda yang untuk mencari jasa konsultasi psikologi olahraga. Kecemasan dapat mempunyai fungsi yang positif, dapat berfungsi untuk meningkatkan usaha dan persiapan. Bagaimanapun, terlalu banyak kecemasan dapat mengakibatkan pengurangan-pengurangan kinerja (Balague, 2004). Ada banyak sumber dari kecemasan termasuk, tetapi tidak dibatasi pada, pelatihan yang intensif untuk beberapa jam sehari pada pesenam usia muda, kecemasan dalam kompetisi, tekanan berkenaan dengan orangtua, pemaksaan dari pelatih, pertanyaan-pertanyaan tentang apakah kesulitan yang dilibatkan di dalam olahraga, dan cedera.

FOKUS/KONSENTRASI

Pesenam perlu untuk memelihara fokus. Ada suatu resiko yang tinggi dari cedera jika atlet mengambil suatu langkah yang salah atau sedikit tidak pada posisi yang benar di udara. Seorang pesenam tidak boleh kehilangan fokus, tetapi banyak tuntutan yang harus diperhatikan dalam kompetisi. Ada beberapa aktivitas di empat atau enam alat pada waktu yang sama di dalam tempat pertandingan, dan pesenam harus mengalihkan fokus dari satu ke yang berikutnya ketika mereka berputar di antaranya. Selama pelatihan atau pemanasan banyak pesenam bisa melatih beberapa alat pada waktu yang sama (gerakan pada alat lantai). Pesenam harus mengfokuskan pada apa mereka sedang lakukan namun juga menyadari apa yang terjadi di sekitar mereka untuk memastikan tidak ada cedera atau penurunan drastis.

KEYAKINAN

Banyak pesenam muda berjuang keras mengatasi untuk membangun dan keyakinan pemeliharaan di dalam olahraga ini dan memelihara keyakinan dalam olahraga ini ketika melakukan kesalahan kecil yang membuat perbedaan antara yang dapat meraih satu medali emas Olimpiade dan tanpa medali. Pesenam menghadapi tekanan yang tetap untuk belajar keterampilan-keterampilan baru dan lebih sulit yang mengakibatkan resiko cedera. Pesenam sering kali menyempurnakan keterampilan untuk menghilangkannya kemudian oleh karena ada perasaan takut atau pemilihan waktu salah di dalam melakukan gerakan. Juga, jika pesenam berulang-kali membuat kesalahan yang sama di suatu keterampilan, satu rangkaian keterampilan-keterampilan atau di dalam kompetisi, keyakinan mereka dapat terkikis dan adalah sangat sulit untuk membangun kembali pada waktu itu.

PEMIKIRAN HAL NEGATIF

Dalam olahraga umum harus ada satu lingkungan yang ideal untuk mengembangkan pemikiran tidak logis (Williams&Leffingwell, 2002), dan pesenam khususnya berjuang keras untuk mengatasi sikap negatif, terutama ketika belajar keterampilan-keterampilan baru atau jika ketrampilan-ketrampilan yang dipelajari tidak berjalan lancar. Kinerja yang buruk pada suatu kompetisi juga dapat menjerumuskan kepada suatu hal yang negatif dalam pemikiran. Sebagai tambahan, pesenam sangat sadar akan perubahan-perubahan bahwa terjadi di dalam tubuh-tubuh selama masa remaja mereka, dimana akan berpengaruh kepada kemampuan olahraga senam mereka dan pemilihan waktu seperti juga keinginan mempunyai tubuh yang bagus. Sering kali ini perubahan-perubahan secara fisik menjerumuskan kepada pemikiran hal negatif.

ISU YANG SPESIFIK TENTANG PSIKOLOGI

Ini adalah isu spesifik tentang psikologi yang relevan dalam olahraga senam dibandingkan dengan olahraga lain., dan porsi berikutnya dalam bab ini akan memberikan alasan yang detail tentang isu ini.

KETAKUTAN/TAKUT

Ketakutan adalah suatu penghalang psikologis yang utama di dalam olahraga senam. Banyak pesenam mencoba untuk menghilangkan rasa ketakutan, tetapi ketakutan adalah suatu reaksi yang alami kepada resiko melaksanakan penampilan keterampilan pesenam dan sebenarnya suatu komponen yang perlu untuk kemajuan di dalam olahraga senam. Ketakutan menolong seorang pesenam memelihara adrenalin dan fokus untuk keselamatan dalam keterampilan-keterampilan yang sulit. Oleh karena itu, tujuan pesenam harus belajar dan membiasakan rasa takut dibanding untuk menghilangkannya (Cogan&Vidmar, 2000). Ketakutan muncul dari wujud-wujud yang berbeda. Satu mental akan menghalangi di mana pesenam hanyalah belajar suatu keterampilan dan langkah pelatih-pelatih membiarkan mereka untuk melakukan itu sendirian, tetapi pesenam itu tidak mampu "mengambilnya". Sesuatu yang berhenti mereka dari melemparkannya meskipun kemampuan itu dengan jelas di sana. Sebagai contoh. Seorang pesenam menolak di tengah-tengah kuda lompat (tidak melengkangi lentingan di layangan yang kedua) atau dapat melakukan salto dua kali ke lubang (landasan pendaratan busa) tetapi bukan pada matras yang sesungguhnya. Kebanyakan pesenam sudah mengalami satu atau lebih halangan ini ketika mereka mencoba untuk belajar keterampilan-keterampilan baru, dan mental dapat menghalangi salah satu dari aspek yang membuat frustrasi dalam latihan.

Sering kali mental menghalangi terjadi karena seorang pesenam berpikir terlalu banyak. Pikiran benar-benar menghalangi kemampuan tubuh untuk melakukan apa yang dilakukan dan bagaimana caranya melakukannya. Daripada hanya membuang suatu ketrampilan, pesenam mulai berpikir tentang semua cara yang memungkinkan cedera akan terjadi. Sebagai contoh, seorang pesenam berusaha untuk berdiri ke belakang pada balok keseimbangan dan mulai berpikir tentang bagaimana dia dapat jatuh saat mendarat pada balok. Sekali dia mempunyai gambaran di dalam pikirannya, dia dapat diam, seolah-olah ada baut-baut baja yang memasang kaki ketika mendarat pada balok.

Jenis lain yang mempengaruhi mental adalah gagalnya suatu keterampilan seorang pesenam yang dilakukan sendiri atau bahkan di dalam kompetisi tanpa faktor kesulitan. Kebanyakan pesenam sudah mengalami pengaruh jenis ini juga. Suatu hari pesenam merasakan suatu orientasi yang kecil dan tidak melakukan putaran yang penuh pada alat lantai, atau waktu untuk melakukan telah habis. Dia memulai puntiran terlalu awal pada landasan lantai dan tidak mengetahui di mana dia di udara. Dari sana, kinerjanya memburuk sampai dia tidak bisa melakukan keterampilan itu. Masuk ke dalam gimnasium pada hari berikut, semua yang dia pikirkannya betapa sulitnya untuk

melakukan gerakan putaran dua laki dengan benar. Dia katakan kepada dirinya, “Aku berharap hari ini aku tidak kacau”, tetapi dia berjuang kembali. Hari berikut yang dia mempunyai keyakinan diri yang ke luar sebelum dia mencoba dua kali putaran penuh. Sering kali pesenam menjadi takut dalam melakukan gerakan cepat ke belakang, dan ketakutan itu dapat disamakan dengan gerakan lainnya (takut dalam rangkaian gerak ke belakang dalam balok, atau melenting ke belakang dalam kuda lompat/lompatan). Dia mempunyai keterampilan-keterampilan yang secara fisik karena dia sudah melakukan dalam waktu yang tidak terbilang sebelumnya, namun sekarang komponen mental sedang mencegahnya dari melakukan apa sebelumnya dikuasai.

POLA MAKAN TIDAK TERATUR

Isu yang kedua adalah olahraga senam terkenal dengan tidak teratur pola makan. Dengan penekanan tubuh harus kurus dan penampilan di dalam olahraga senam, itu sudah diusulkan bahwa atlet-atlet akan mendapatkan resiko yang besar untuk pengembangan dari pola-pola makan tidak teratur dan dapat didiagnosa yang pola makan yang tidak teratur dibanding populasi yang umum atau pada olahraga non akrobatik (Burckes-Miller & Black, 1991; Petrie 1993). Olahraga Aesthetic secara umum melibatkan sistem penilaian yang bersifat subjektif, dan penampilan yang sulit dan posisi tubuh dapat mempengaruhi dari penilaian di level tertentu. Oleh karena itu, kesadaran dan pengetahuan tentang pola makan tidak teratur adalah penting untuk setiap konsultan psikologi olahraga. Sebagaimana disebutkan sebelumnya di dalam bab ini, perhatian khusus akan diberikan untuk pola makan yang tidak teratur oleh karena ini serius, akan berpotensi sebagai ancaman hidup yang kacau.

Sebagian besar literatur tentang pola makan tidak teratur memfokuskan pada para wanita karena menurut sejarah wanita-wanita telah lebih banyak kemungkinan kerugian untuk pengembangan tentang pola makan tidak teratur. Meskipun juga secara umum pada pria muncul lebih sedikit resiko untuk pola makan ini dibanding para wanita, pria dapat berkembang perilaku-perilaku makan yang tidak teratur juga, terutama di dalam olahraga senam di mana rasio berat/beban tubuh terhadap kekuatan adalah hal penting dalam penampilan. Diskusi-diskusi di dalam bab ini berhubungan dengan pola makan yang berlaku bagi para laki-laki dan perempuan, tetapi oleh karena pola makan yang tidak teratur dominan pada anak-anak perempuan dan wanita, kebanyakan acuan-acuan di dalam bagian ini adalah untuk pesenam wanita.

Di dalam setiap populasi, pada olahraga atau pa umumnya, hal ini berguna bagi pandangan pola makan tidak teratur di suatu masyarakat (Mintz & Betz, 1988). Pada sisi akhir kesatuan itu bersifat parah, yang didiagnosa pola makan yang tidak teratur termasuk anoreksia, bulimia, dan memaksa makan terlalu banyak. Untuk yang menjadi untuk didiagnosa dengan satu pola makan tidak teratur, perorangan harus menentukan ukuran-ukuran tertentu, yang diuraikan di dalam DSM-IV, TR (Asosiasi Amerika yang Psikiatris, 2000), dan hanya sedikit persentasi dari populasi yang menemukan ukuran-ukuran yang spesifik. Di yang lain akhir dari masyarakat itu adalah individu tanpa adanya gejala-gejala tentang pola makan yang tidak teratur. Di antara kedua point ini adalah perilaku “makan tidak teratur” di mana individu menunjukkan beberapa karakteristik tentang pola makan tidak teratur tetapi tidak cukup untuk menjamin suatu hasil diagnosa. Perilaku-perilaku ini menyebabkan bermacam permasalahan sekali pun mereka tidak menentukan yang spesifik tentang ukuran-ukuran pola makan, dan harus tidak diabaikan. Itu adalah belum jelas berapa banyak individu jatuh masuk ke kategori pertengahan ini, tetapi beberapa studi melaporkan lebih dari 60% dari populasi yang umum menunjukkan beberapa bentuk perilaku pola makan yang tidak teratur (Mintz & Betz, 1988).

Secara rinci dalam suatu studi dari para pesenam, Petrie (1993) menemukan, konsisten dengan populasi yang umum, di atas 60% dari pesenam jatuh pertengahan rangkaian dan bisa digolongkan sebagai mempunyai perilaku-perilaku makan tidak teratur. Perbandingan-perbandingan antar jenis olahraga-olahraga yang berbeda sudah menemukan atlet-atlet wanita pada olahraga aesthetic (pesenam, penyelam) mempunyai suatu kecenderungan yang lebih besar terhadap

anoreksia dibanding atlet-atlet olahraga permainan bola atau atlet-atlet yang memerlukan daya tahan (Sungot-Borgen, 1994). Untuk atlet-atlet pria, pada olahraga aesthetic dan atlet olahraga yang tergantung kepada berat badan (gulat) atlet-atlet mempunyai gejala penyakit bulimia lebih besar dibanding atlet-atlet yang memerlukan daya tahan.

Beberapa pesenam akan menyembunyikan perilaku makan tidak teratur di balik “makan yang sehat”. Sebagai contoh, pesenam akan memperbincangkan tentang makanan yang sehat (menghilangkan hampir semua makanan yang akan menggemukan di dalam diet mereka, makan hanya makanan-makanan yang kalorinya jelas, mengganti semua makanan siap saji) tetapi mereka sebenarnya membatasi masukan makanan mereka. Karena pelatih-pelatih mendorong mereka untuk diet sehat, mereka mungkin tidak melihat pola ini sebagai suatu masalah sampai itu sudah terlambat. Konsultan-konsultan psikologi olahraga dapat membantu memberikan kesadaran akan harus dihindari dan memonitor kemungkinan pengembangan gejala-gejala pola makan yang lebih parah.

Perguruan tinggi Sports Medicine dari Amerika (1997) dan Yeager, Agostini & Nattiv (1993) sudah mengenali jenis lain dari kondisi pola makan yang tidak teratur yang disebut “tiga serangkai atlet wanita”. Atlet-atlet wanita dapat berhadapan dengan resiko kepada tiga serangkai atlet wanita, yang terdiri dari tiga komponen yang saling berhubungan: makan, tidak teratur amenore (perhentian periode-periode haid untuk 3 atau lebih banyak bulan-bulan atau tanpa periode-periode haid oleh usia 16) dan osteoporosis (keropos tulang). Makan tidak teratur memimpin ke arah suatu keseimbangan energi yang negatif, yang terjadi ketika jumlah dari energi mengkonsumsi kurang dari jumlah dari energi yang dibutuhkan. Pada akhirnya tubuh menginterpretasikan suatu keseimbangan energi yang negatif sebagai kelaparan dan kemampuan tubuh untuk reproduktif dalam siklus haid. Hasil itu adalah suatu penurunan estrogen dan, sebagai konsekuensi, amenore. Penurunan estrogen dan pemasukan diet dari zat kapur (yang terjadi dengan pembatasan masukan makanan dan tidak mengetahui perihal gizi) isyarat tulang-tulang itu untuk melepaskan zat kapur untuk menggantikan zat kapur rendah yang ada di dalam aliran darah, menghasilkan tulang menjadi keropos atau pembentukan tulang yang tak sehat (osteoporosis). Ada beberapa olahraga yang mempunyai dampak tinggi seperti olahraga senam dalam menyediakan perlindungan melawan terhadap tulang yang rendah, tapi ini masih sangat penting mencegah makan tidak teratur dan amenore di dalam olahraga senam karena efek jangka panjang itu bersifat tidak pasti (Kirchner, Lewis & O'Connor, 1996; Nichols, Sanborn & Bonnick, 1994).

ISU-ISU KLINIS

Sebagai tambahan terhadap pola makan tidak teratur, isu-isu klinis lain seperti depresi dan kecemasan dapat berkembang. Seorang pesenam bukanlah yang beroperasi dalam suatu ruang hampa, dan sering juga isu-isu luar menghalangi suatu pelatihan dan kinerja pesenam. Konsultan psikologi olahraga melatih secara klinis untuk menyadari intervensi dari isu-isu ini.

ORANG TUA

Karena seorang pesenam memulai latihan yang intensif pada usia yang muda, orang tua sering sangat dilibatkan. Dukungan berkenaan dengan orangtua adalah suatu faktor pokok untuk sukses dalam olahraga senam, dan orang tua sering sebagai instrumen suksesnya dari anak mereka. Kebanyakan orang tua berkeinginan apa terbaik untuk anak-anak mereka, tetapi karena orang tua dapat mempunyai pengaruh yang kuat, mereka kadang-kadang menggunakan tekanan yang tak perlu, yang kurang puas dalam olahraga senam. Orang tua terlalu banyak tekanan jika mereka dijadikan modal dalam olahraga anak mereka. Kadang-kadang orang tua sangat asyik dalam sasaran dan keinginan-keinginan mereka sendiri untuk anak mereka dan mereka tidak sadar bahwa anak akan menjadi tidak tertarik lagi akan olahraga. Orang tua dapat mencoba untuk hidup seolah-olah mereka mengalami sendiri melalui anak mereka jika mereka tidak pernah mencapai sasaran

olahraga mereka dan anak menunjukkan potensi dalam mengguguli kelompoknya. Di dalam kejadian ini, anak-anak mungkin mendapat tekanan untuk melaksanakan pelatihan dan tetap berlatih ketika mereka lebih suka melakukan hal lain. Tantangan untuk setiap keluarga olahraga pesenam untuk menemukan suatu keseimbangan antara keterlibatan yang minimal dan keterlibatan yang lebih. Konsultan-konsultan psikologi olahraga dapat membantu di dalam mendidik orang tua olahraga pesenam tentang keterlibatan yang tidak sesuai dan yang sesuai di dalam pengalaman olahraga anak mereka.

PENINGKATAN KETRAMPILAN PSIKOLOGIS UNTUK OLAHRAGA SENAM

Yang didasarkan pada lingkungan dan isu-isu di atas, bagian yang berikutnya menawarkan beberapa intervensi. Banyak teknik-teknik psikologi olahraga yang baku, kebanyakan konsultan-konsultan psikologi olahraga akan mengetahui dan mencontohkan yang khusus untuk olahraga senam yang disediakan untuk menambah daftar konsultan psikologi olahraga.

PENGENDALIAN KECEMASAN

Kecemasan dalam olahraga senam untuk diharapkan, terutama di dalam situasi-situasi tekanan tinggi, dan suatu sasaran untuk menghilangkan kecemasan sama sekali akan menjadi tidak realistis. Agaknya, kecemasan harus bisa diterima dan diatur. Ini strategi pesenam dapat belajar untuk membantu mengatasi kecemasan. Pertama-tama, menentukan jika ada jalan bagaimanapun untuk menghilangkan sumber dari kecemasan. Strategi ini bekerja hanya jika sumber dari kecemasan bukan suatu prioritas. Sebagai contoh, seorang pesenam akan memutuskan untuk menghilangkan satu aktivitas ekstrakurikuler di sekolah bahwa mereka hanya mempunyai sedikit minat akan melanjutkannya, tidak masuk sewaktu-waktu.

Ini juga sangat menolong untuk membantu atlet-atlet, menguji apa yang mereka dapat dan tidak bisa mengendalikan di dalam hidup mereka. Sebagai contoh, pesenam tidak bisa mengendalikan pelatih mereka atau perilaku-perilaku kawan seregu, penilaian wasit yang subjektif, atau penempatan posisi mereka di dalam kompetisi, tetapi sering kali pesenam menjadi khawatir akan tipe pemikiran dan menghasilkan energi cemas bagi mereka. Sayangnya, kecemasan ini hanya mengalihkan perhatian mereka dari energi meletakkan ke dalam kinerja-kinerja mereka. Sebagai gantinya, seorang konsultan psikologi olahraga dapat menolong mereka lebih fokus kepada berbagai hal yang mereka dapat mengendalikan dan berubah (terutama kinerja mereka yang pribadi) sehingga mereka mempunyai peluang untuk mengendalikan untuk sukses.

Pesenam juga dapat mengendalikan bagaimana mereka mempersiapkan untuk mengatasi tekanan. Seorang konsultan psikologi olahraga dapat memandu atlet di dalam belajar berlatih relaksasi. Latihan relaksasi dapat bekerja dengan baik ketika atlet secara konsisten melatih mereka ketika seperti mereka melatih keterampilan-keterampilan fisik. Ada banyak strategi relaksasi, tetapi yang dapat mengikuti kinerja dari olahraga senam.

Jika pesenam mengalami kecemasan yang tinggi secara fisik (telapak tangan berkeringat, sakit perut), strategi relaksasi secara fisik adalah yang paling bermanfaat. Menarik nafas dalam, relaksasi otot progresif, dan beberapa strategi relaksasi yang populer untuk mengendalikan kecemasan secara fisik:

1. ***Menarik Nafas Dalam***. Latihan yang paling sederhana dan paling cepat untuk mengendalikan kecemasan secara fisik adalah menarik nafas dalam-dalam (Williams&Harris,1998). Mengambil beberapa nafas-nafas yang dalam dapat dengan cepat membawa kecemasan menurun. Setiap kali pesenam menghembuskan, mereka melepaskan; membebaskan tegangan. Menarik nafas dalam-dalam bermanfaat terutama untuk pesenam pada saat sebelum mereka bertanding termasuk pada alat balok keseimbangan di mana mereka perlu untuk kokoh dan tenang. Menarik nafas dalam-dalam hanyalah langkah pertama dan, untuk benar-benar menguasai relaksasi, seorang pesenam harus mempraktekkan teknik-teknik dari relaksasi.

2. **Relaksasi otot progresif (PMR).** PMR melibatkan secara ketegangan yang sistematis dan pengendalian otot-otot tubuh (Jacobson,1930). Pada umumnya, seorang pesenam mulai dengan tangan-tangan dan lengan, menggerakkan kepala dan tubuh, dan lalu tungkai dan kaki. Dengan cara ini, pesenam itu dapat mulai untuk merasakan perbedaan antara tegangan dan relaksasi dan dapat lebih dengan mudah memilih opsi “relaks” jika diperlukan. Atlet-atlet dapat menggunakan PMR ada dua arah:
 - a. Seorang konsultan psikologi olahraga dapat membawa pesenam melalui latihan dan tape rekam nya pada waktu yang sama. Lalu pesenam dapat mempraktekkannya sekali sehari. Ingat untuk meninggalkan berhenti diantara kelompok otot sehingga ada cukup waktu meregang dan kendur.
 - b. Pesenam dapat menghafal latihan setelah membaca sampai habis dalam beberapa waktu dan bisa digunakan oleh mereka sendiri kapan saja.PMR dapat bermanfaat karena atlet-atlet yang mempunyai tantangan kecemasan berkelanjutan. Ini akan mendorong secara terperinci dan konsisten untuk belajar tentang bagaimana tubuh merasakan ketika bersemangat dan memberikan praktek kepada atlet di dalam melawan kecemasan. Ini adalah cara yang paling efektif ketika dilatih secara teratur sebelum musim sehingga dapat dengan mudah diterapkan dalam situasi yang kompetitif di mana kecemasan diangkat.
3. **Relaksasi Pengendalian Isyarat (CCR).** CCR (Russell, Miller & June, 1974) adalah satu perluasan dari PMR. Setelah pesenam belajar PMR, mereka memilih suatu kata isyarat yang sedang relaks secara alami. Banyak atlet memilih "menenangkan" atau "kendur" atau beberapa kata yang serupa yang lain. Sesi mulai dengan melangkah maju melalui tahap meregang/relax untuk masing-masing kelompok otot. Begitu pesenam sudah sepenuhnya relaks, mereka berfokus kepada cara bernafas. Pesenam lalu mengatakan kata isyarat di setiap menghembuskan kira-kira satu menit. Pesenam berhenti mengucapkan kata isyarat untuk kira-kira dua menit dan memelihara tahap ini. Lalu mereka mulai mengulangi kata isyarat di masing-masing menghembuskan pada menit berikutnya. Ini baik untuk dipraktekkan dalam latihan sehari-hari dalam beberapa minggu-minggu untuk manfaat yang maksimum. Di masa datang, jika pesenam merasakan tegang, mereka hanya mengulangi kata isyarat dengan masing-masing menghembuskan dan dapat lebih secara otomatis akan terlepas dari ketegangan.

RELAKSASI MENTAL

Kadang-kadang pikiran pesenam itu sendiri adalah sumber dari kecemasan. Jika hal ini ada suatu kasus, lalu relaksasi mental adalah satu intervensi yang sesuai. Ada beberapa contoh strategi relaksasi mental. Strategi ini juga membantu untuk menghilangkan pemikiran hal negatif dengan lebih kepada pemikiran lebih positif.

1. **Pikiran yang berhenti.** Pikiran yang berhenti digunakan di dalam perawatan psikologis umum (Burns, 1980) seperti juga untuk atlet-atlet (Meyers & Schleser, 1980). Pesenam sering kali mengatakan kepada diri mereka sendiri seperti “Aku tidak bisa melakukan rangkaian pada balok keseimbangan atau salto dua kali pada alat lantai”, “Aku akan jatuh”, “Aku akan menyakiti diriku”. Pernyataan sendiri ini dapat berperan untuk dan meningkatkan kecemasan. Jika seorang pesenam berkata pada jenis ini dalam pernyataannya, pernyataan yang berikutnya harus menjadi kata “Berhenti!”. Lalu pesenam dapat menarik nafas dalam-dalam dan mulai melakukan beberapa penggantian pemikiran seperti berikutnya yang diuraikan.
2. **Perubahan Pemikiran.** Pesenam dapat mengatakan kepada diri mereka untuk berhenti memikirkan pemikiran negatif, yang tidak produktif, tetapi memelihara pemikiran ke luar dari pikiran mereka bisa lebih sulit. Sayangnya, ketika pesenam berkata, “Jangan memikirkan jatuh”, kata jatuh adalah semua yang mereka pikirkan. Perlunya mengganti pemikiran. Coba sebagai gantinya: “Rangkaian saya dalam balok keseimbangan begitu sulit, tetapi semakin banyak aku melakukan itu, semakin baik itu akan saya mendapat”. Suatu penggantian memikirkan, “Aku

pasti takut akan merakan sakit ketika melakukan dua kali salto”, diganti menjadi: “Hanya berfokus kepada lepas landas yang baik. Aku mengetahui apa yang harus saya buat, dan aku sudah melakukannya ratusan kali ke dalam lubang. Sebagai gantinya, “Aku terlalu juga lelah untuk melalui latihan lantai dengan rutin”, pesenam berpikir: lakukan dengan keras, tetap bersemangat, meneruskan hingga terakhir”. Mereka dapat juga menggunakan tenaga bernafas (lihat di bawah). Pemikiran penggantian ini jauh lebih produktif dan tenang dibanding mereka yang berfikir negatif dan membantu pesenam berfokus kepada sasaran mereka.

Banyak pesenam mengalami kecemasan secara fisik dan secara mental. Ketika ada kasus, mereka dapat menggunakan suatu kombinasi strategi untuk relaks antara pikiran dan tubuh. Satu strategi relaksasi bahwa mengerjakan kedua-duanya adalah dengan meditasi. Lihat Benson (1975) dalam *Relaxation Response/respon relaksasi* untuk petunjuk di menggunakan strategi meditasi.

Kadang-kadang pesenam melawan dalam menghadapi masalah yang mereka perlu untuk memberi tenaga. Mungkin pesenam lelah sebelum latihan atau sedang menunggu giliran melompat. Tahu-tahu ia menyadari ia yang berikutnya dan berasa dingin dan kaku. Di dalam jenis-jenis situasi ini, pesenam perlu untuk meningkatkan energi dibanding diam.

Satu cara untuk memberi tenaga jemu dengan bernafas. Seorang pesenam dapat memberi tenaga dengan bernafas dalam. Konsultan psikologi olahraga dapat menyarankan untuk mengikuti:

1. Mulai bernafas dengan dalam-dalam, irama yang diatur.
2. Peningkatan irama bernafas dan, dengan masing-masing menghembuskan, membayangkan menghasilkan semakin banyak energi
3. Dengan masing-masing menarik napas, berpikir “energi didapat”, dan dengan masing-masing menghembuskan berpikir “kelelahan ke luar”.

Pesenam juga dapat menambahkan perbandingan dengan bayangan satu "baut energi" melalui tubuh mereka, atau membayangkan otot-otot mereka menjadi yang lebih kuat.

Sebagai tambahan, pesenam dapat memanfaatkan menggunakan energi kata-kata isyarat untuk situasi-situasi di mana mereka perlukan dengan cepat. Seorang konsultan psikologi olahraga dapat membantu pesenam di dalam memilih suatu kata atau dua yang dapat membantu dengan cepat mencapai tahapan pemberian tenaga. Sebagai contoh, pesenam akan memilih kata-kata seperti “cepat”, “marah”, “pergi”, atau “dorong”.

PEMUSATAN TERHADAP IMAJINASI

Latihan mental atau imajinasi memudahkan pengembangan perhatian dalam berfokus kepada atlet-atlet. Dengan imajinasi, atlet-atlet menjadi lebih mampu berfokus kepada aspek yang relevan dari penampilan dan mengurangi kebingungan (Feltz & Landers, 1983). *Imagery* adalah suatu prioritas utama dari keterampilan mental di dalam olahraga senam di mana olahraga yang banyak pergerakan secara teknis dan tepat. Banyak pesenam percaya jika mereka tidak bisa membayangkan melakukan suatu keterampilan lalu mereka tidak bisa melakukan itu secara fisik. *Imagery* membantu pesenam di dalam menguasai kemampuan mereka untuk berfokus. Dengan mengikuti petunjuk untuk penggunaan yang efektif dari *imagery* (Gould, Damarjian & Greenleaf. 2002) bahwa harus dikenal baik oleh kebanyakan konsultan-konsultan psikologi olahraga. Contoh penambahan yang dikhususkan untuk olahraga senam.

1. ***Gunakan semua pikiran sehat ketika membayangkan.*** Menganjurkan pesenam untuk lihat warna, mendengar bunyi-bunyi di dalam gymnasium, membaui wangi di dalam gimnasium (kapur, matras), dan merasakan peralatan ketika mereka menyentuhnya atau bagaimana tubuh-tubuh mereka merasakan ketika pelatihan suatu keterampilan.
2. ***Pengembangan pengendalian dari ketrampilan pembayangan dan mengkhayalkan hasil-hasil positif.*** Pesenam membayangkan ingin menguasai kendali dari keterampilan-keterampilan. Dibanding visualisasi atau di bawah perputaran tumbling atau lompatan, kehilangan kendali mendarat atau jatuh, mereka didorong untuk menggambarkan setiap keterampilan dan diam pada landasan pendaratan dan bekerja terhadap visualisasi pada tubuh yang diinginkan memposisikan untuk setiap keterampilan.

3. ***Penggunaan imagery dalam dan luar.*** Beberapa pesenam menggunakan imagery eksternal (menyaksikan diri mereka di dalam pikiran mereka seolah-olah mereka sedang menyaksikan DVD) sedangkan yang lainnya menggunakan imagery internal (khayalkan seolah-olah mereka sedang melihat oleh mata mereka). Beberapa pesenam menggunakan suatu kombinasi internal dan eksternal. Keduanya jenis-jenis ini dapat efektif, dan masing-masing pesenam akan ingin menentukan apa jenis atau kombinasi bekerja dengan baik.
4. ***Latihan imagery secara teratur.*** Untuk imagery dapat bekerja, itu harus menjadi bagian rutinitas latihan pesenam sehingga ini merupakan suatu hal yang alami setiap hari ketika sedang pemanasan. Sebenarnya, ini dapat digunakan setiap hari ketika seorang pesenam memanaskan badan untuk bersiap-siap menghadapi latihan.
5. ***Praktekkan imagery pada tahap relaksasi.*** Penelitian menunjukkan bahwa imagery dilatih/dipraktekkan kombinasi pada tahapan relaks akan lebih efektif dibanding yang imagery itu sendiri. Relaksasi dapat membersihkan pikiran pesenam dari kebingungan-kebingungan sehingga mereka dapat berkonsentrasi pada keterampilan-keterampilan *imagery*. **Ada** suatu protes penegakan hukum, meskipun [demikian]: kebanyakan kompetisi-kompetisi dan sering juga pelatihan tidak diperlonggar, jadi di dalam order(pesanan untuk mempraktekkan untuk kenyataan-kenyataan kompetisi, ahli senam akan juga ingin termasuk praktek perumpamaan di bawah kondisi-kondisi selain dari suatu status(negara yang diperlonggar).
6. ***Pengembangan strategi dalam imagery.*** Meskipun ini dapat membantu untuk melihat hasil yang positif ketika menggunakan imagery, kadang-kadang dapat membantu visualisasi satu peristiwa tak diduga dan lalu menentukan bagaimana caranya mengatasinya. Dengan jalan ini, pesenam disiapkan jika terjadi dan dapat menggunakan suatu rencana yang ditentukan dibanding mempunyai untuk berpikir dengan segera. Sebagai contoh. Seorang pesenam akan mengingat tiga perempat musik lantai akan berhenti lalu menyelesaikan rutinitas tanpa kehilangan irama. Seorang pesenam akan menyiapkan untuk mulai suatu rutinitas pada alat palang tunggal dan lalu akan menunggu wasit yang sedang menilai atlet sebelumnya. Dalam hal ini, pesenam itu dapat latihan mental kembali pada situasi sedang menunggu dan memusatkan kembali ketika atlet lain masih bertanding.
7. ***Penggunaan isyarat atau pemicu untuk membantu dengan pengulangan latihan imagery.*** Beberapa atlet menemukan kata-kata atau ungkapan-ungkapan tertentu dalam bertindak sebagai isyarat atau pemicu dalam menolong mereka berfokus kepada strategi *imagery*. Sebagai contoh, dalam kuda lompat, suatu isyarat untuk menjadi “bertenaga” atau “dorongan”, tetapi masing-masing individu akan ingin mengadakan percobaan dengan kata-kata dan membuat *imagery* lebih kuat bagi mereka.
8. ***Latihan imagery kinestetik.*** Imagery dapat lebih bermanfaat ketika seorang pesenam dapat melatih perasaan sensasi di dalam tubuhnya ketika dia menampilkan pada masing-masing peristiwa. Dia dapat berfokus kepada otot-otot yang bekerja, tangan berkeringat dan bergerak di udara. Kadang-kadang sebelum kompetisi pada kuda pelana, seorang pesenam akan menutup matanya dan sedikit menggerakkan bahu-bahunya, ia secara mental mempraktekkan rutinitasnya. Sebelum suatu puntiran dala tumbling, beberapa pesenam akan berdiri di sudut matras, menutup mata mereka, dan dengan cepat menaikkan tangannya di atas kepala mereka dengan suatu gerakan yang lambat. Dengan cara ini, mereka mempraktekkan apa yang mereka akan rasa ketika mereka terguling.
9. ***Pembayangan dalam “waktu yang nyata”.*** Kadang-kadang pembayangan gerak lambat untuk benar-benar memahami bagaimana caranya lakukan suatu keterampilan. Sebagai alternatif, seorang pesenam boleh jadi dipaksa segera dan latihan imagery dengan cepat. Karena rutinitas-rutinitas tidak dilaksanakan dalam gerak lambat atau gerakan cepat, itu lebih dapat berguna bagi visualisasi pada langkah yang benar dalam suatu penampilan. Ini membuat imagery lebih realistis. Satu-satunya perkecualian adalah ketika pesenam mempunyai kesulitan melihat suatu hasil yang diinginkan, sebagai contoh, mereka tidak bisa memperbaiki posisi tubuh yang benar di udara pada kuda lompat dan lalu tidak bisa diam landasan pendaratan. Dalam hal ini, itu adalah sangat menolong untuk menggunakan imagery gerak lambat sehingga gerakan pesenam

membangkai oleh bingkai melalui kuda lompat, memeriksa masing-masing posisi yang benar. Lalu mereka dapat pada akhirnya mempercepat gambaran ke dalam waktu nyata.

10. *Gunakan catatan imagery.* Keterampilan-keterampilan baru dalam olahraga senam dapat dimonitor dengan suatu catatan yang tertulis. Yang sama bisa dilakukan dengan imagery sehingga pesenam itu dapat menjejaki apa, kapan dan bagaimana caranya imagery dilatih/dipraktekkan. Suatu bagan dapat disiapkan, seperti yang ditunjukkan di Tabel 28.1. Tabel 28.2 menyarankan beberapa latihan yang perumpamaan dikhususkan untuk olahraga senam.

Tabel 28.1
Imagery Harian

Tanggal	Waktu	Uraian Imagery	Jam Latihan	Pencapaian
4/28	13.30	Latihan 10 kali salto belakang dua kali dalam lantai, menggunakan <i>imagery</i> internal dan <i>imagery</i> kinestetik	5 menit	Sedikit merasa ada masalah pendaratan, mendarat 3 kali
4/30	09.00	Latihan balok keseimbangan atau palang tunggal pada persiapan berlatih berikutnya	10 menit	Mampu berimajinasi atau pergerakan lepas tangkap yang baik

PENGEMBANGAN KEYAKINAN

Pencapaian dan pemeliharaan keyakinan melibatkan suatu himpunan interaksi-interaksi yang kompleks termasuk pesan-pesan dari orang tua, teman sebaya dan pelatih-pelatih, sejarah dari sukses di dalam olahraga dan karakteristik-karakteristik kepribadian umum. Oleh karena itu bermacam-macam intervensi dapat efektif tergantung pada kebutuhan dari pesenam yang tertentu. Itu di luar lingkup dari bab ini untuk menyajikan semua intervensi yang mungkin untuk membangun keyakinan, terutama pada suatu tingkatan sistem keluarga. Dasar untuk membangun keyakinan, meskipun, pembicaraan positif pada diri sendiri dan *imagery*. Kebanyakan konsultan-konsultan psikologi olahraga menjadi terbiasa dengan pembicaraan diri sendiri yang positif dan bisa dibaca di halaman 648-649 untuk suatu gagasan di tempat berhenti pemikiran dan penggantian. Demikian juga, *imagery* (mengkayal hasil-hasil dan kualitas positif tentang dirinya) ini suatu metoda yang baik untuk membangun keyakinan, dan lagi kembali dapat dibaca pada halaman 650 karena ini gagasan dalam menggunakan *imagery*.

PEMIKIRAN HAL NEGATIF

Pemikiran yang berhenti dan memikirkan tentang penggantian seperti juga halnya *imagery* positif dapat juga digunakan untuk menahan pemikiran hal negatif yang sering dialami oleh para pesenam dalam pengalaman. Kembali dapat didiskusikan yang sebelumnya di dalam bab ini.

PENINGKATAN KETERAMPILAN MENTAL UMUM

Dua strategi umum yang lain yang dapat membantu pesenam dalam mencapai penampilan puncak untuk merencanakan pengembangan dalam persiapan sebelum tampil dan untuk simulasi-simulasi kompetisi ke dalam latihan.

Tabel 28.2
Latihan Imagery Yang Khusus Untuk Olahraga Senam

Imagery Penggambaran Diri

Tutup mata kamu dan mengambil sedikit nafas yang dalam. Bayangkan kamu memasuki gymnasium ketika tidak seorang pun ada di sana. Perhatikan tata letak dari peralatan. Kenali warna-warna dari matras dan peralatan lain. Perhatikan bunyi-bunyi di dalam gymnasium, seperti lampu, tekanan dari matras ketika anda berjalan, nafas anda sendiri. Tarik nafas dalam-dalam dan kenali bau logam pada peralatan, plastik matras, atau kapur di dalam wadah kapur. Sentuh palang-palang dan rasa bagaimana tangan-tangan mu menggenggam mereka. Lalu simpan tanganmu di balok keseimbangan dan merasakan kulit balok pada jarri-jarimu. Meangkah ke area latihan alat lantai dan merasakan per ketika anda berjalan di atas lantai. Sekarang buka matamu.

Mengendalikan Imagery

Tutup matamu dan mengambil sedikit nafas yang dalam. Bayangkan diri anda melakukan suatu gerakan yang sederhana seperti suatu baling-baling. Berdiri dengan lenganmu. Pindahkan berat badanmu kepada kakimu yang pertama; tempatkan lenganmu yang pertama di atas lantai. Biarkan kaki-kakimu untuk mulai bergerak diatas tubuh Anda. Tempatkan lengan keduamu. Rasakan kakimu lurus dan runcing jari kaki. Bawa kakimu turun pada sisi yang lain dan lengan keatas. Pastikan baling-baling kamu tepat seperti yang kamu mau. Buka mata kamu.

Imagery Tenaga

Ketika seorang pesenam sedang menahan mental (tidak bisa berdiri ketika melakukan gerakan ke belakang pad balok keseimbangan), *imagery* positif sangat menolong. Daripada fokus pada kakinya, dia bisa membayangkan kaki-kakinya seperti piston-piston yang bisa menggerakkan arah yang salah dan melalui udara.

Melakukan Rutinitas Dengan Imagery

Dalam satu peristiwa. Tutup matamu. Bernafas sangat ketika Anda mulai untuk relax. Lakukan suatu rutinitas secara mental di dalam waktu nyata. Anda dapat melakukan hal ini oleh pemilihan waktu mu yang perumpamaan dan membatasi nya kepada panjangnya yang riil suatu rutinitas. Pasti untuk menggunakan petunjuk itu yang telah dibahas karena tingkatan perumpamaan. Buat mu menyadari. Anda dapat mencoba contoh ini dengan semua kejadian yang lain juga.

Mempraktekkan Imagery di dalam Gymnasium

Sewaktu pada balok keseimbangan atau palang sejajar, secara mental berlatih bagaimana Anda menghendaki keterampilan-keterampilan yang sulit untuk merasakan sebelum anda bangun dan benar-benar melakukannya. Jika pelatihmu memberi anda suatu koreksi, membayangkan melakukan keterampilan dengan koreksi sebelum anda benar-benar melakukan lagi kembali. Jika anda melakukan kesalahan, berhentilah. Bayangkan melakukan keterampilan cara yang benar. Anda tidak ingin ingat kesalahan-kesalahan, anda ingin berfokus pada melakukan keterampilan secara benar. Ini “di dalam gymnasium” latihan-latihan perumpamaan dapat digunakan untuk semua kejadian.

Imagery Kompetisi

Bayangkan memasuki gelanggang kompetisi untuk suatu pertandingan. Ada keributan dari kegembiraan di udara dan cahaya lampu yang terang. Perhatikan penonton-penonton dan pesaing-pesaing di dalam seragam-seragam mereka lain. Berjalan dalam peralatan, sentuh, dapat merasakan. Walk Over dalam lantai, lurus dan melihat banyak orang yang masuk arena. Pemanasan pada setiap alat, merasakan gerakan-gerakan untuk masing-masing keterampilan.

Catatan: Seperti pesenam menguasai kendali dalam Imagery dari gerakan-gerakan yang lebih mudah, mereka dapat maju untuk mengkhayal gerakan-gerakan lebih sulit dengan terkendali. Sebagai contoh, mereka dapat melakukan Round Off, Flik-flak, Salto bengkok dua kali.

1. **Perencanaan sebelum penampilan.** Sebuah perencanaan sebelum penampilan adalah suatu himpunan yang konsisten dari perilaku-perilaku yang direncanakan, pemikiran, kata-kata dan/atau perasaan seorang pesenam yang sudah mengembangkan persiapan dalam menghadapi kompetisi. Masing-masing komponen dari rencana membantu atlet-atlet menjangkau pola pikir mereka yang ideal yang akan memungkinkan berpenampilan tinggi, dan perencanaan akan membantu membangun keyakinan diri mereka untuk tantangan bertanding dalam kompetisi. Perencanaan sebelum penampilan akan bekerja dengan baik jika mereka membiasakan, dan dilatih/dipraktekkan sebelum pada setiap kompetisi. Banyak pesenam menggunakan strategi ini sebelum bahkan tiba di lokasi kompetisi. Mereka dapat memilih aktivitas spesifik untuk selama pemanasan, tepat sebelum kompetisi, sepanjang kompetisi, dan secara langsung setelah kompetisi. Singkatnya, rencana itu adalah suatu catatan dari apa yang mereka lakukan, dan berpikir di hari pertandingan. Rencana persiapan penampilan mental ini dapat disatukan ke dalam persiapan secara fisik selama pemanasan untuk kompetisi. Secara konsisten melaksanakan rencana itu akan membantu pesenam dalam mencapai satu penampilan yang ideal karena akan menolong mereka untuk berfokus dan hadapi secara efektif dari kebingungan. Suatu rencana sebelum penampilan dapat diikuti dengan beberapa kombinasi:
 - **Berbicara sendiri.** Dinjurkan pesenam untuk menggambarkan hal positif, memotivasi dan pembicaraan diri sendiri mengandung pelajaran bahwa dapat digunakan selama pelatihan dan di hadapan kompetisi.
 - **Kata-kata isyarat.** Pesenam dapat memanfaatkan dari kata-kata isyarat memilih seperti “pergi”, “cepat”, “fokus” dan “lebih agresif” untuk menghapuskan kebingungan-kebingungan dan tetap berfokus.
 - **Imagery.** Imagery dapat dilatih/dipraktekkan di mana pun dan dapat disatukan ke dalam suatu rencana sebelum penampilan. Pesenam dapat menggunakannya untuk praktek mengatasi berbagai kesulitan potensial bahwa bisa muncul di dalam pertandingan.
 - **Pemusatan Berfokus.** Pesenam dapat didorong untuk menggunakan kata-kata pengingat-pengingat dan/atau isyarat secara visual untuk mengarahkan perhatian mereka sewajarnya kepada tugas bersifat mental yang dipilih pesenam dapat menggeser pemusatan fokus jika dibutuhkan dan tidak dikacaukan oleh aktivitas yang lain di dalam lingkungan mereka.
 - **Sasaran kompetisi.** Pengaturan sasaran bisa merupakan suatu bagian yang penting dari rencana sebelum kompetisi dan harus dimasukkan untuk membantu pesenam berfokus dalam usaha untuk memenuhi.
 - **Pergerakan/Pengaturan Tenaga.** Setiap pesenam di setiap peristiwa mempunyai pergerakan yang optimal. Di balok keseimbangan, seorang pesenam akan kebutuhan lebih sedikit pergerakan, dan di kuda lompat dia akan memerlukannya lebih. Konsultan itu dapat membantu pesenam menentukan apa yang dimaksud dengan tingkatan yang sesuai untuk masing-masing alat dan lalu mendisain strategi relaksasi untuk membawa menurunkan satu pergerakan jika terlalu tinggi.
2. **Simulasi-simulasi kompetisi.** Sebagai tambahan terhadap rencana sebelum tampil, pesenam dapat menyiapkan latihan dengan cara yang sama seperti kompetisi. Ada bermacam-macam cara untuk menirukan situasi-situasi pertandingan. Sebagian dari ini termasuk:
 - Buatlah latihan seperti pertandingan. Meminta para pesenam untuk menganggap diri mereka dalam satu yang penting dalam lingkungan kompetisi. Konsultan itu dapat dengan sengaja menyiapkan sebuah hipotetis situasi pertandingan, dengan kebingungan-kebingungan dan prosedur-prosedur yang diharapkan bahwa akan ada di suatu pertandingan yang nyata.
 - Meminta setiap orang di dalam gymnasium untuk berhenti dan mengamati masing-masing pesenam lain dalam melaksanakan suatu rutinitas.
 - Rutinitas-rutinitas siaran dari video atau memfoto ketika masing-masing pesenam melaksanakan suatu rutinitas.
 - Meminta pelatih-pelatih atau kawan seregu untuk menjadi “hakim/wasit” dari rutinitas-rutinitas dengan menjumlahkan pengurangan-pengurangan dan memberikan perkiraan nilai akhir.

- Mempunyai satu regu dengan hakim/wasit yang nyata. mencetak prestasi dan pemberian hadiah.
- Pakai pakaian untuk bertanding.
- Pemanasan-pemanasan di dalam gimnasium seolah-olah latihan pada pertandingan. Sebagai contoh, mengambil 20 menit (atau sebagian orang mengantisipasi sejumlah waktu) di masing-masing alat untuk melakukan pemanasan yang penuh: lalu melakukan satu rutinitas di masing-masing alat. Pastikan pesenam mengambil satu kali sentuhan (tiga menit) pemanasan di depan masing-masing rutinitas.
- Latihan sekarang atau nanti. Di suatu pertandingan, seorang pesenam boleh bersaing setelah pemanasan atau mungkin perlu untuk menunggu, kadang-kadang selama satu waktu yang diperpanjang. Seorang pesenam dapat mempraktekkan untuk penempatan ini dengan pemanasan dan lalu melaksanakan suatu rutinitas dengan segera atau menunggu dan berfokus dengan tenang.
- Secara mental berlatih rutinitas dalam kompetisi. Hal ini bisa dilakukan kapan saja dan setiap tempat tanpa merincinya.

KETAKUTAN/RASA TAKUT

Seperti yang dibahas di dalam permulaan bab, itu bukanlah hal yang luar biasa bagi pesenam untuk memiliki kesukaran dengan suatu keterampilan ketika itu dipelajari, sering kali karena ketakutan dan menghalangi mental. Kadang-kadang jika penam meninggalkan keterampilan untuk sementara waktu, mereka dapat kembali memperbaharui. Tantangan terjadi ketika perasaan tekanan pesenam untuk melanjutkan melakukannya, dan mulai mempraktekannya dengan cara baru, ini adalah cara yang salah. Mereka kehilangan keyakinan di dalam kemampuan itu untuk melakukan itu secara benar dan jadinya secara terus menerus akan menjadi frustrasi, mempunyai suatu pemikiran yang negatif dengan setiap latihan keterampilan itu (Cogan & Vidmar, 2000).

Cara yang ditempuh dalam ketakutan atau suatu blok mental harus ditangani dari awal dapat membuat suatu perbedaan yang sangat besar bagaimana pesenam melakukan keterampilan yang lampau. Jika pesenam atau pelatih-pelatih lebih berfokus, kesempatan-kesempatan itu akan lebih untuk diatur. Jika, bagaimanapun, setiap orang dapat mengenali bahwa menghalangi terjadi, relaks, dan bekerja terhadap secara berangsur-angsur menanggulangnya, lalu mungkin lebih sukses. Sebagai tambahan, konsultan-konsultan psikologi olahraga dapat menginstruksikan pesenam di dalam strategi yang berikut untuk mengalahkan hasil dari ketakutan dan blok-blok seperti yang diuraikan di Cogan & Vidmar (2000):

1. Pertama-tama, menjauh dari peralatan dan pergi sisi luar. Ambil nafas dalam dan relaks. Lalu memikirkan apa yang menghalangi dalam melaksanakan keterampilan.
2. Jika takut akan cedera, memikirkan yang tidak realistis kemungkinan cedera. Tentu saja, kapan saja gerakan-gerakan yang dilakukan, memungkinkan untuk cedera, tetapi pesenam telah melakukan ratusan gerakan senam dan tidak akan cedera. Konsultan dapat membantu pesenam diberi pemahaman bahwa keterampilan-keterampilan yang mereka lakukan dan keyakinan pelatih bahwa mereka dapat melaksanakan keterampilan sendirian, cedera tidak mungkin. Jika pesenam telah siap pada suatu ketrampilan, cedera tidak mungkin sepanjang tidak ada menahan. Sebagai tambahan, mendorong pemakaian diri sendiri yang positif bertemu dengan menggantikan pemikiran hal negatif.
3. Jika atlet-atlet berpikir terlalu banyak, mungkin saja yang paling mudah untuk menjauh dari peralatan, lakukan ketrampilan-ketrampilan relaksasi, dan balik lagi tanpa banyak pikiran. Lalu mereka dapat membiarkan tubuh mereka untuk lakukan apa yang datang secara alami. Instruksikan pesenam untuk mempraktekkan *imagery* dan merasakan tubuh mereka melakukan keterampilan dengan sempurna.

4. Gunakan dari kebingungan. Dorong pesenam untuk memikirkan hal lain sebelum mencoba keterampilan (meskipun bukan kepada derajat tingkat bahwa mereka tidak memperhatikan dan lalu mengambil resiko cedera). Sebagai contoh, mencoba mendengarkan musik motivasi untuk mengalihkan perhatian pikiran dari berpikir tentang berbagai kesulitan dengan keterampilan. Strategi lain untuk minta kawan seregu untuk memanggil suatu pertanyaan untuk menjawab tepat sebelum pesenam melakukan keterampilan, dan lalu tanpa membutuhkan pemikiran.
5. Wujud lain kebingungan adalah untuk menghitung dan pergi. Pesenam dapat berjalan kepada mereka siap posisi dan, tanpa menunggu, berkata "1, 2, 3 Pergi." Lalu mereka dapat melakukan keterampilan dengan segera.
6. Dorong pesenam itu untuk bertemu dengan pelatih, kawan seregu atau konsultan psikologi olahraga, orang lain di dalam gymnasium yang mampu menawarkan sebagian orang memberi harapan dan dapat menolong. Dorong pesenam bukan itu untuk dengan membabi buta menerima setiap usul tetapi lebih untuk mengevaluasi keterkaitan yang pribadi dari tiap komentar. Hanya karena nasihat diberi tidak berarti akan sesuai untuk setiap individu, pesenam didorong untuk bersifat selektif.
7. Penggunaan penghargaan untuk menanggulangi suatu blok mental. Pesenam bisa menghukum diri mereka ketika frustrasi dengan ketidakmampuan untuk melaksanakan suatu keterampilan yang belum dikuasai, tetapi hukuman bukanlah penghargaan yang efektif. Hukuman hanya mengurangi rasa harga diri dan frustrasi yang lebih lanjut. Insentif positif, sebaliknya, akan mendorong pesenam di dalam arah yang benar. Konsultan psikologi olahraga dapat membantu pesenam di dalam membuat daftar perlakuan. Perlakuan bisa termasuk suatu mandi busa, suatu pijatan, CD, suatu film, waktu untuk membaca suatu buku yang baik, atau suatu makanan diluar di rumah makan favorit. Insentif dari orang tua yang menakut-takuti. Ketika pesenam berhasil dan membahas suatu blok, atau bahkan menjangkau sasaran kecil dalam bekerja terhadap hampir selesai blok, mereka dapat memilih suatu penghargaan dari daftar.
8. Mulai kembali dengan langkah-langkah kecil. Pelatih baik akan mengambil atlet melalui kemajuan-kemajuan sebagai keterampilan-keterampilan yang baru. Mereka tidak menyuruh melakukan salto dua kali jika belum mahir melakukan salto satu kali. Ketika melakukan suatu keterampilan, pesenam mengulangi dan mengembangkan keterampilan-keterampilan dari waktu ke waktu. Jika pesenam mengembangkan suatu yang menghalangi mental, mereka mungkin harus balik lagi kepada keterampilan dasar sebelum bergerak kembali sampai ke keterampilan-keterampilan lebih sulit.
9. Jika pesenam sudah banyak mencoba namun merasakan ada yang menghalangi, mereka mungkin perlu untuk meninggalkan keterampilan sejenak. Itu membantu kembali dikemudian hari, hari berikut atau bahkan minggu depan.
10. Penggunaan *imagery*. *Imagery* adalah sangat bermanfaat karena menanggulangi mental yang menghalangi. Dorong pesenam untuk membayangkan melakukan keterampilan dengan sempurna dan dengan tanpa takut-takut berulang kali sampai itu menjadi kebiasaan. Pesenam itu dapat melanjutkan untuk membayangkan keterampilan ini di dalam atau di luar dari gymnasium.
11. Ketakutan-ketakutan bisa menghasilkan isu-isu yang lebih dalam, lebih psikologis. Sebagai contoh, pesenam menginginkan untuk berhenti tetapi tidak mengetahui bagaimana caranya mengatakannya atau sedang kembali cedera dan ketakutan-ketakutan yang serius. Jika strategi tersebut tidak bekerja, lalu konsultan psikologi olahraga akan ingin mempertimbangkan ini lebih lain melibatkan faktor-faktor dan meluangkan waktu menjelajah isu-isu ini. Tidak ada strategi intervensi yang sederhana dan tanpa solusi-solusi yang cepat, dan oleh karena itu konsultan itu akan perlu untuk pasien dan kreatif di dalam menunjukan penyebab blok atau ketakutan.

INTERVENSI-INTERVENSI POLA MAKAN YANG TIDAK TERATUR

Pendekatan yang ideal untuk intervensi pola makan tidak teratur adalah pencegahan, meski literatur lebih mengfokuskan pada bagaimana cara memperlakukan pola makan yang tidak teratur setelah mereka sudah kembangkan. Pendidikan dan resiko bersifat komponen-komponen utama dalam intervensi pola makan yang tidak teratur dan harus diarahkan terhadap kedua-duanya antara atlet dan manajemen olahraga atlet bersangkutan (pelatih-pelatih dan pemandu olahraga: Cogan, 2004).

PENDIDIKAN

Mungkin kelihatannya bahwa pendidikan pada perilaku-perilaku makan tidak teratur adalah suatu titik awal yang baik untuk para pesenam, tetapi beberapa pendidikan telah *counter produktif*. Daripada menghindari perilaku-perilaku pola makan tidak teratur, pesenam belajar strategi dan eksperimen yang tak sehat agar mereka untuk kehilangan berat badan, mereka berusaha untuk mencapai. Pesenam bisa lebih mungkin dibanding populasi yang umum untuk menggunakan informasi ini secara tidak sesuai oleh karena kecenderungan itu untuk mencoba apapun untuk mendapat berpenampilan tambahan. Pendekatan paling sangat menolong di dalam mendidik pesenam untuk berfokus kepada kesehatan dan penampilan dibanding diet atau membersihkan perilaku-perilaku atau gejala-gejala. Seorang pesenam lebih mungkin untuk menghiraukan informasi tentang bagaimana pola makan secara benar jika mereka menyadari bahwa dapat memperbaiki penampilan olahraga (Cogan, 2004).

Pesenam dapat memanfaatkan dari informasi perihal gizi dari seorang ahli diet atau ahli gizi yang dicatatkan sehingga aneka pilihan makanan mereka tidak didasarkan pada dongeng atau keterangan salah. Pesenam lebih mungkin untuk mendengarkan seorang ahli diet yang mempunyai mengalami bekerja dengan pesenam dan siapa yang menyadari kebutuhan-kebutuhan perihal gizi yang spesifik dari olahraga itu untuk mengalihkan jurusan usaha-usaha mereka kepada pola-pola makan yang sehat. Seorang konsultan psikologi olahraga dapat sebagai penolong di dalam membuat rujukan kepada seorang ahli gizi olahraga atau seorang ahli gizi untuk bertemu/berbicara dengan atlet.

Pesenam sering kali ingin diet hanya, secara umum, diet bukanlah yang paling efektif. Ini akan membantu bagi mempunyai suatu diskusi tentang bagaimana diet dapat secara negatif mempengaruhi pelatihan dan kompetisi. Ini berfokus kepada pola makan sehat bahwa sesuai dengan pengeluaran energi dalam olahraga senam. Yang diusulkan bahwa penampilan dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kebugaran secara fisik, kekuatan, kecepatan dan ketangkasan. Atlet-atlet perlu juga diberitahu bahwa penurunan atribut-atribut secara fisik boleh terjadi sebagai hasil terlalu banyak kehilangan berat badan yang dilaksanakan terlalu dengan cepat atau oleh metoda-metoda tentang menghilangkan berat badan yang tak sehat. Kembali, pendidikan dari seorang ahli nutrisi dan seorang ahli fisiologi dapat berguna/bermanfaat.

Pendidikan personel manajemen olahraga adalah kritis di dalam pencegahan dan perawatan tentang pola makan yang kacau oleh karena pengaruh mereka yang kuat pada seorang pesenam. Secara umum, personel manajemen olahraga memerlukan jenis informasi yang sama tentang ilmu gizi, diet dan berat/beban, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan sebagai atlet-atlet. Mereka juga memerlukan informasi tentang pola makan yang tidak teratur, tanda-tanda peringatan, dan fungsi haid pada atlet wanita. Kebanyakan manajemen olahraga personel tidak menanyakan, bertanya tentang fungsi tentang haid, mungkin karena kegelisahan yang mendiskusikan hal seperti itu yang pribadi atau oleh karena ketiadaatuaan. Fungsi mengetahui haid bisa merupakan suatu indikator yang baik dari kesehatan karena sebagai suatu penurunan berat badan pada wanita, periode-periodenya berhenti (Thompson&Sherman, 1999).

STRATEGI PENGURANGAN RESIKO

Pendidikan adalah langkah yang pertama, hanya para pelatih dan personel manajemen olahraga menerjemahkan bahwa ke dalam tindakan-tindakan. Strategi untuk pengurangan resiko (Thompson & Sherman, 1999).

- **Turunkan berat badan.** Menahan diri dari menimbang atlet-atlet. Pemantauan berat/beban oleh pelatih-pelatih adalah tak perlu dilakukan dan bahkan merugikan di dalam terminologi pesenam yang meraih tingkatan berat/beban atau kebugaran mereka yang ideal. Tetap berfokus kepada pengembangan pengkondisian fisik dan kekuatan seperti juga meningkatkan ketabahan mental dalam penampilan.
- **Hapuskan kelompok timbang badan.** Pemantauan timbangan badan sebelum tanding berpotensi yang bersifat merusak. Banyak pesenam malu tentang berat/beban mereka, dan tipe pengunjungan publik jenis ini dapat menurunkan harkat dan dapat mempermalukannya. Jika ada suatu alasan yang sah untuk timbang badan sebelum tanding, pesenam itu harus dipertimbangkan secara pribadi dalam olahraga profesional selain dari pelatih dan harus dibuat sadar akan dasar pemikiran untuk timbang badan sebelum tanding.
- **Hapuskan aspek budaya yang tak sehat.** Kadang-kadang pola makan tidak teratur dan kehilangan bobot dijadikan diterima dan bahkan yang dihargai di dalam olahraga senam. Ada contoh-contoh anekdot dari pelatih memberi harapan kepada pesenam untuk mengendalikan berat/beban mereka. Konsultan-konsultan psikologi dan pelatih olahraga dapat memainkan satu peran yang penting di dalam menyediakan atlet-atlet dengan informasi yang benar tentang strategi manajemen berat/beban yang tak sehat dan konsekuensi berkomunikasi dengan sungguh-sungguh dan mendapatkah hasil dari strategi ini.
- **Perlakuan atlet secara individu.** Perbedaan-perbedaan individu yang harus diperhitungkan terutama ketika berhadapan dengan berat/beban. Berat/beban ditentukan oleh suatu interaksi yang kompleks dalam proses-proses genetika dan biologi dan yang tidak diinginkan. Beberapa atlet bisa berusaha untuk mencapai suatu bentuk dan ukuran dengan cara yang salah/sehat.
- **Petunjuk untuk menghilangkan bobot yang sesuai.** Thompson dan Sherman (1993) merekomendasikan bahwa atlet-atlet yang tidak diminta untuk diet. Pada kenyataannya, atlet-atlet tetap akan diet. Maka jika mereka akan diet, atlet-atlet memerlukan petunjuk untuk diet yang sehat. Lihat Thompson dan Sherman (1993) untuk gagasan-gagasan yang spesifik.
- **Kendalikan pengaruh yang menular.** Regu dalam senam mengembangkan norma-norma sekitar makan, diet dan mengurangi berat bahwa dapat menjadi "menular" atau yang disebarkan melalui komunikasi atau pengamatan. Sayangnya, kita mengetahui lebih banyak tentang bagaimana pengaruh yang menular ini dioperasikan dibanding bagaimana caranya mencegahnya. Jika personil olahraga menurunkan berat/beban dan kurus, barangkali peenam dapat mengadopsi sikap, kepercayaan dan perilaku-perilaku ini.

Sama dengan pencegahan, pola makan tidak teratur masih berkembang. Konsultan-konsultan psikologi olahraga dengan pelatihan dan seorang ahli klinis di dalam pola makan yang tidak teratur akan merasakan nyaman memperlakukan seorang pesenam dalam isu ini, tetapi pelatih itu dalam ilmu pengetahuan olahraga boleh konsultasi dan menunjuknya. Jika satu atlet sepertinya mempraktekkan perilaku-perilaku makan tidak teratur, lalu gagasan-gagasan dan pujian; rekomendasi yang berikut diusulkan oleh Swoap & Murphy (1995) seperti juga Rosen, McKeag, Hough & Curley (1986).

1. Pelatih atau seorang staf (konsultan psikologi olahraga atau pelatih) yang mempunyai hubungan yang baik dengan atlet itu perlu menyusun suatu pertemuan pribadi dengannya. Konsultan psikologi olahraga bisa merupakan suatu penasehat jika bukan satu yang untuk melakukan pertemuan.

2. Nada dari pertemuan harus sama sekali bersifat positif dan yang mendukung. Pengurus itu akan ingin menyatakan perhatian yang terbaik dari setiap individu (tidak hanya sebagai seorang pesenam).
3. Mulailah dengan perhatian pernyataan sekitar bagaimana pesenam itu boleh jadi merasakan dibanding mengutamakan pola makan itu sendiri. Sebagai contoh, "Itu kelihatannya seperti anda telah sedang berjuang belakangan ini. Adakah sesuatu yang dapat melakukan untuk membantu?". Jika mereka akan mempercayai, biarkan pesenam mengetahui bahwa bantuan dari luar sering diperlukan untuk menyembuhkan dari pola makan yang tidak teratur. Lalu anda dapat mempersembahkan kepada bantuan menyusun perawatan, dan mengacu pada seorang yang spesifik, terutama/lebih disukai seseorang yang mempunyai mengalami dengan atlet-atlet dan dengan pola makan yang tidak teratur. Seorang psikolog olahraga yang klinis adalah suatu opsi yang baik, atau sebagai alternatif seorang penasihat di suatu konseling perguruan tinggi memusat jika pesenam di suatu universitas. Mungkin ada sumber daya rujukan di dalam masyarakat atau melalui perusahaan asuransi.
4. Jika pesenam tidak mengakui adanya kesukaran dengan makan, perhatian-perhatian itu mungkin perlu untuk ditujukan lebih secara langsung. Menandai adanya yang dipimpin kepada kepercayaan bahwa ada suatu pola makan yang tidak teratur. Jadilah sama yang mungkin yang tidak menghukum ketika seperti menguraikan perhatian-perhatian ini, dan lalu membiarkan pesenam itu untuk menanggapi.
5. Nyatakan bahwa peran seorang pesenam dalam regu tidak akan membahayakan sebagai pintu masuknya perilaku makan tidak teratur. Keikutsertaan akan berlalu jika perilaku makan untuk berkompromi kesehatan pesenam itu atau mungkin menjurus kepada cedera.
6. Cobalah untuk menentukan jika pesenam merasakan perilaku itu sudah tidak lagi terkendali. Realisasi, meskipun [demikian], bahwa kebanyakan percaya mereka dapat mengendalikan dan dapat berhenti sesuka hati kecuali jika mereka sudah serius mencoba untuk membatasinya dan gagal.
7. Jika atlet menyangkal setiap pola makan yang tidak teratur dan perilaku-perilaku itu tidak kelihatannya parah, anda boleh memilih untuk mengamati atlet tanpa memerlukan setiap perawatan.
8. Jika perilaku-perilaku menjadi lebih parah, lalu bisa diperlukan untuk menyarankan perawatan kembali. Ketika pola-pola makan menjangkau kesungguhan hati yang lebih tinggi, kesehatan dari atlet harus didahulukan dari pada yang lainnya, dan perawatan bisa diperlukan bahkan jika itu bukan pilihan pesenam itu.
9. Pesenam lebih mungkin menyukai bagi dari perawatan jika mereka yang memilihnya, tetapi dalam banyak kesempatan mereka menolak untuk mencarinya. Jika kesehatan seorang pesenam adalah sungguh dikompromikan, perawatan boleh menjadi wajib sebagai suatu syarat keanggotaan regu yang dilanjutkan. Juga, anda dapat mendirikan "tanpa latihan" opsi di mana pelatihan pesenam itu atau bersaing dalam waktu terbatas jika perilaku-perilaku makan yang dijadikannya akan berbahaya.
10. Susun pertemuan-pertemuan tindak lanjut di luar waktu latihan dengan pesenam untuk menentukan suatu kemajuan. Sadari bahwa pesenam boleh menunjukkan beberapa pembalasan kepada membicarakan tentang isu-isu ini, dan fokus tidak harus terhadap, tetapi sebagai gantinya di bagaimana dia sedang merasakan dan bagaimana dia sedang mengatur setiap tekanan-tekanan dia merasa. Jika pesenam sedang melihat suatu pola makan yang tidak teratur, anda boleh juga ingin menghubungi orang tersebut untuk melihat jika mereka dapat menawarkan anda setiap bimbingan.

PEMBERITAHUAN TERHADAP ORANG TUA

Isu tentang pemberitahuan orang tua sangat kompleks tentang pola makan yang tidak teratur. Jika seorang atlet di bawah 18 tahun, orang tua berhak untuk memahami tentang perilaku-perilaku makan yang tidak teratur, dan mereka akan terutama bertanggung jawab karena mengatur perawatan. Jika seorang atlet adalah 18 tahun atau lebih, lalu orang tua tidak perlu untuk diberitahu, tetapi mungkin saja di dalam minat atlet untuk orang tua untuk memahami apa yang anak mereka sedang menghadapi. Pada awalnya, ini baik untuk membiarkan atlet itu untuk memilih dengan siapa untuk berbagi informasi tentang pola makan yang tidak teratur. Bagaimanapun, jika pola makan tidak teratur menjadi serius, mungkin saja penting bagi konsultan psikologi atau pelatih olahraga untuk memberitahu orang tua atlet itu. Ini adalah penting bahwa konsultan psikologi olahraga adalah jujur dan menginformasikan atlet dari rencana-rencana untuk memiliki suatu percakapan dengan orang tua mereka. Kenali bahwa kebanyakan orang tua akan ingin membantu dan mendukung, tetapi mereka dapat juga menjadi bagian dari masalah, dan atlet-atlet bisa menolak untuk menyertakan mereka. Lagi, mencari bimbingan dari suatu pola makan tidak teratur ada potensi bertikai dengan memberi tahu orang tua.

PILIHAN PERLAKUAN

Pola makan tidak teratur bersifat kekacauan-kekacauan secara psikologis dan mempunyai penyebab-penyebab kompleks termasuk faktor-faktor biologi, mengagumi diri sendiri, isu-isu secara emosional dan tekanan-tekanan masyarakat. Olahraga jarang menjadi penyebab pola makan tidak teratur tetapi makhluk melibatkan di dalam olahraga dapat memperburuk suatu kekacauan. Jika itu ditentukan bahwa seorang atlet memerlukan perlakuan, beberapa cara sesuatu dilakukan dapat dipertimbangkan. Di dalam hal umum, cara sesuatu dilakukan perlakuan menggunakan untuk populasi yang umum adalah juga digunakan untuk pesenam. Itu di luar lingkup dari bab ini untuk mendiskusikan opsi perlakuan secara detil, tetapi opsi perlakuan di dalam umum termasuk: konseling individu, pengobatan, terapi kelompok, ilmu. Pesenam juga dapat memanfaatkan pendekatan yang berbasis regu bermacam para profesional di dalam lingkungan olahraga.

PENGEMBANGAN SUATU KELOMPOK

Meski olahraga senam adalah olahraga perorangan, pesenam berlatih di dalam suatu regu. Di tingkatan perguruan tinggi, regu merupakan yang sangat penting. Intervensi-intervensi psikologis berfokus kepada keterampilan individu seperti relaksasi dan *imagery*, hanya pembentukan regu bisa merupakan suatu komponen intervensi bermanfaat. Ini di luar lingkup dari bab ini untuk mendiskusikan contoh-contoh spesifik, tetapi konsultan psikologi olahraga akan menemukan manfaat bagi pesenam termasuk aktivitas pembentukan regu dengan suatu regu olahraga senam. Lihat Cogan & Petrie (1995) karena usul-usul pembentukan regu.

ORANG TUA

Orang tua adalah satu sistem dukungan yang penting untuk pesenam muda, tetapi juga dapat menjadi dukungan yang berlebihan. Konsultan psikologi olahraga boleh mendengar tentang tekanan-tekanan dari orang tua pada seorang pesenam dan pelatih atau mengamati jenis-jenis ini dari perilaku-perilaku yang dipaksa. Jika pesenam merasakan terlalu banyak tekanan, mereka didorong untuk bertemu dengan orang tua mereka, tetapi percakapan-percakapan ini tidak selalu menghasilkan suatu perubahan yang diinginkan di dalam perilaku. Jika konsultan psikologi olahraga mempunyai hubungan baik dengan pesenam, konsultan itu boleh bertindak sebagai suatu fasilitator untuk suatu percakapan sekitar bagaimana caranya menyeimbangkan keterlibatan yang

berkenaan dengan orangtua. Percakapan-percakapan ini harus didekati di suatu cara yang positif, memberi harapan kepada setiap orang untuk bekerja sama dengan baik untuk minat dari pesenam.

Suatu topik akhir adalah peran dari olahraga senam di dalam hidup anak itu. Olahraga senam mempunyai banyak kualitas yang positif. Itu mengajar disiplin peserta-peserta muda dan ketekunan. Bagaimana caranya bekerja keras untuk mencapai sasaran, bagaimana caranya bekerja dengan pelatih, kawan seregu dan orang tua, dan bagaimana cara mengatasi tantangan-tantangan. Itu juga tempat-tempat memaksa atlet-atlet muda untuk melakukan kesempurnaan, atau untuk memelihara suatu bentuk badan bahwa tidak akan realistis untuk banyak jenis tipe tubuh. Sebagai tambahan, pesenam akan menemukan kehilangan aktivitas yang lain jika mereka tidak berada di dalam gymnasium. Aku sering bertanya jika olahraga senam adalah baik untuk anak-anak yang muda. Tanggapan saya adalah bahwa/karena tidak ada yang benar atau salah jawaban atas bahwa pertanyaan itu, hanya jawab bahwa masing-masing pesenam individu dan keluarga mereka menentukan. Banyak pesenam yang muda berhasil kompetisi, pelatihan dan pengejaran dari keunggulan. Selama mereka sedang menyenangkan menyeluruh pengalaman olahraga senam, lalu keterlibatan pemeliharaan adalah suatu keputusan yang baik. Sayangnya, untuk banyak, kesenangan dari olahraga berkelit mereka setelah pelatihan yang intensive, dan lalu suatu keputusan sekitar menghentikan olahraga harus dibuat. Jika semua kompleksitas dari tiap keadaan dan sasaran individu dipertimbangkan, lalu suatu keputusan dapat dibuat yang di dalam minat yang baik dari seorang pesenam.

KESIMPULAN

Dari sisi mental dari olahraga senam mempunyai suatu dampak yang sangat besar dalam penampilan dan kesenangan atlet. Untuk sukses, pesenam harus menguasai bermacam keterampilan-keterampilan psikologis umum yang bersifat sangat menolong kepada setiap atlet sebagai tambahan terhadap menghadapinya lebih dikhususkan untuk olahraga senam seperti ketakutan dan potensi untuk perilaku pola makan tidak teratur. Bab ini menguraikan secara singkat keterampilan-keterampilan mental yang spesifik dan umum seperti yang diberlakukan bagi olahraga senam. Contoh berlatih untuk gunakan dengan pesenam disediakan untuk membantu konsultan psikologi olahraga di dalam menterjemahkan pengetahuan peningkatan intervensi keterampilan mental dalam olahraga senam yang lebih spesifik. Sasaran yang terakhir adalah untuk pesenam untuk melakukan dengan aman dan untuk menyenangkan pengalaman dalam olahraga senam. Terlalu banyak pesenam pergi dari olahraga dengan suatu pengalaman yang negatif. Suatu konsultan psikologi olahraga dapat sebagai penolong di dalam menentukan langkah untuk suatu pengalaman olahraga yang positif dan secara efektif pembahasan yang banyak menantang seorang pesenam.